Ni ddylai neb fod heb neb

taclo unigrwydd ac arwahanrwydd yng Nghymru

age Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar

Er mwyn gwella lles ac iechyd Cymru, mae angen gwneud taclo unigrwydd ac arwahanrwydd yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus. Mae 75,000 o bobl hŷn yng Nghymru wedi dweud eu bod yn teimlo yn unig 'drwy'r amser neu'n aml' - mae'n reality dyddiol i nifer o bobl hŷn.

Mae teimlo'n unig yn niweidiol i les pobl hŷn, ac mae yna fwy a mwy o dystiolaeth o'r effeithiau negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol. Mae'r effeithiau negyddol hyn yn gallu arwain at fwy o bwysau ar ystod eang o wasanaethau iechyd ac awdurdodau lleol. Ond gellir gweithredu'n ymarferol er mwyn mynd i'r afael â'r mater.

Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i daclo unigrwydd ac arwahanrwydd yn darparu cyfle ac ysgogiad i bobl a sefydliadau i weithio gyda'i gilydd yn eu cymunedau lleol er mwyn creu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran lle nad oes neb heb neb.

"Mae angen i chi deimlo fel bod pobl eich eisiau - mae angen i bawb deimlo fel bod pobl eu hangen... ac mae gennym lawer i'w gynnig, beth bynnag yw ein hoedran."

Mae pobl hŷn yng Nghymru wedi dweud wrthym y byddant yn lleddfu unigrwydd mewn cymunedau lleol trwy wneud y canlynol:

- mynd i glybiau cinio a chlybiau cymdeithasol i bobl hŷn (70%)
- trafnidiaeth rhad ac am ddim i ddigwydd-iadau cymdeithasol ac yn ôl (70%)
- ymweliadau rheolaidd gan wyneb cyfeillgar (70%)
- galwad ffôn rheolaidd yn wythnosol (58%)

Wrth gyflwyno ei hymrwymiad i ddatblygu strategaeth i daclo unigrwydd ac arwahanrwydd, hoffem weld Llywodraeth Cymru yn gwneud y canlynol:

Lansio ymgyrch genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n achosi unigrwydd ac annog pobl i wneud cysylltiadau o fewn eu cymuned leol.

Buddsoddi mewn datblygu cymunedol sy'n galluogi pobl hŷn i gymryd rhan mewn amlygu, datblygu a chyflwyno atebion i arwahanrwydd.

Datblygu gwasanaethau sy'n rhoi cymorth i bobl allu ymdopi â chyfnodau yn eu bywyd sy'n gallu cynyddu unigrwydd, fel profedigaeth, gorfod stopio gyrru, neu symud i gartref newydd neu gartref gofal.

Gweithio gydag awdurdodau lleol er mwyn monitro ac ymateb i effaith rhoi stop ar wasanaethau lleol ar bobl hŷn. Gall hyn gynnwys cau cyfleusterau cymunedol, toriadau i lwybrau trafnidiaeth gyhoeddus a newidiadau i'r amgylchedd adeiledig.

Gweithio gydag awdurdodau lleol a sefydliadau'r trydydd sector i sicrhau bod y gwasanaethau ataliol y maen nhw'n eu darparu yn cael eu cynnal ar seiliau cynaliadwy.

Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune,
Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ
Ffôn: 029 2043 1555
www.agecymru.org.uk
Dilynwch ni ar
facebook.com/agecymru
twitter.com/agecymru
#loneliness

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Swyddfa gofrestredig fel yr uchod. ©Age Cymru 2017